

愛知県蒲郡市 人口81,291人(H28.1.1現在)

(1) 背景

本州中央に位置し2つの半島に囲われた海辺の観光地で約47kmの海岸線沿いに

4つの温泉を持つ町。H27市政60周年

驚きの健康データ(H26)

特定健診受診率 38.4% (県平均38.2%)

保健指導終了率 13.6% (県平均16.2%) (H23:4.8 県内最下位)

メタボ該当者割合 21.9% (県内6位) (H23:24.7 県内トップ)

人工透析患者数(人口1万人対)29.5人(県内3位)

糖尿病医療費割合 12% (県平均11.3%)

健診受診者の糖尿病内服者割合8.9% (県8.0%)



参加動機:市民の糖尿病対策が健康寿命延伸のカギ!
地域で魅力のある健康づくりを推進したい!

- ・地元の観光資源を活用しよう:西浦温泉(60周年)
- ・関係機関や地域との協働・全庁的な体制がある
- ・効果的な保健指導で糖尿病・メタボ予防をしよう

観光資源の活用



<対象者の選定基準>

市内在住在勤の40歳～概ね70歳の方
H26年度特定健診受診者で下記該当者
メタボ該当でHbA1c5.6以上6.5未満
高血圧・高脂血症の服薬中HbA1c5.6以上6.5未満
BMI25未満のHbA1c6.1以上6.5未満
メタボ該当・予備群(追加)

ハイリスク者については、主治医へ確認、留意した

<募集> 広報・チラシ・新聞・電話勧奨
・企業訪問・庁内勧誘 積極的に!

(2) 体制づくり・プログラム内容

全庁横断的・地域連携したチーム形成で推進

機関名	役割
蒲郡市健康推進課	事業の主たる実施運営
蒲郡市保険年金課	対象者抽出、事業周知、参加募集
蒲郡市観光商工課	観光協会との調整、事業周知
蒲郡市人事課	対象者抽出、事業周知、参加募集
西浦観光協会	宿泊、食事等の提供等
愛知県健康づくり振興事業団	保健指導プログラムの実施、評価支援
蒲郡商工会議所	事業周知、参加者募集
蒲郡市医師会	対象者への周知、事業の相談等

多機関・多職種連携において工夫したこと

会議・打ち合わせ・情報提供・下見・報告等十分に!

日時	内容	場所
4月24日	第1回関係者会議	市役所庁議室
5月1日	プログラムカンファレンス	保健センター
5月7日	第2回関係者会議	西浦観光協会
5月25日	料理打ち合わせ	各旅館
5月26日	助言指導	あいち健康プラザ
5月29日	現地打ち合わせ	各旅館
6月2日	現地打ち合わせ	各旅館
6月5日	現地打ち合わせ(運動)	西浦園地
6月29日	第3回関係者会議	市役所庁議室
7月3日～16日	宿泊保健指導プログラム	
10月29日	3ヵ月後中間グループ支援	
H28.1月24日	6ヵ月後最終グループ支援	
各ケースカンファレンス、事業打ち合わせ マニュアル作成		

プログラム概要

1日目

2日目

時間	内容
8時30分	スタッフ集合・会場準備
9時30分	受付・計測(体重・腹囲・血圧)
10時	開講式・オリエンテーション
10時30分	講話「わくわく健康トーク～健康&生活を語ろう～」
11時30分	食前血糖・味覚測定・休憩
11時45分	昼食 料理長発案 お楽しみヘルシーランチ
12時30分	講話「ヘルシーな食べ方の秘訣！～私の食生活は？～」
13時45分	食後血糖測定・休憩
14時	映像・講話「知って得する生活習慣病予防」
14時30分	グループワーク「自分の健康状態を知ろう」
15時10分	10年後の自分に向けて(発表)連絡事項
15時30分	チェックイン 各自お部屋へ
16時～17時	各旅館によるアクティビティー
18時	夕食

夕食後は、旅館のメニューの体験、入浴、自由時間

時間	内容
7時30分	ラジオ体操、散歩
8時	朝食 ご飯の量の計測(男性160g・女性130g) 朝食後チェックアウト
9時30分	講話:運動の効果と秘訣
10時15分	運動実技:ノルディックウォーキングの体験 晴天の場合は屋外で実施 雨天の場合は室内でポールを使った体操
11時25分	休憩・(入浴)・着替え
12時15分	連絡事項・昼食・休憩
13時15分	こうしたらできる健康づくり・ブレインストーミング
13時45分	私の健康づくり宣言(個人で発表)
14時40分	まとめ・今後の連絡 西浦温泉からイベント情報の提供など
15時	終了

6ヶ月間の保健指導支援

宿泊型
プログラム

1ヶ月後

3ヶ月後

6ヶ月後

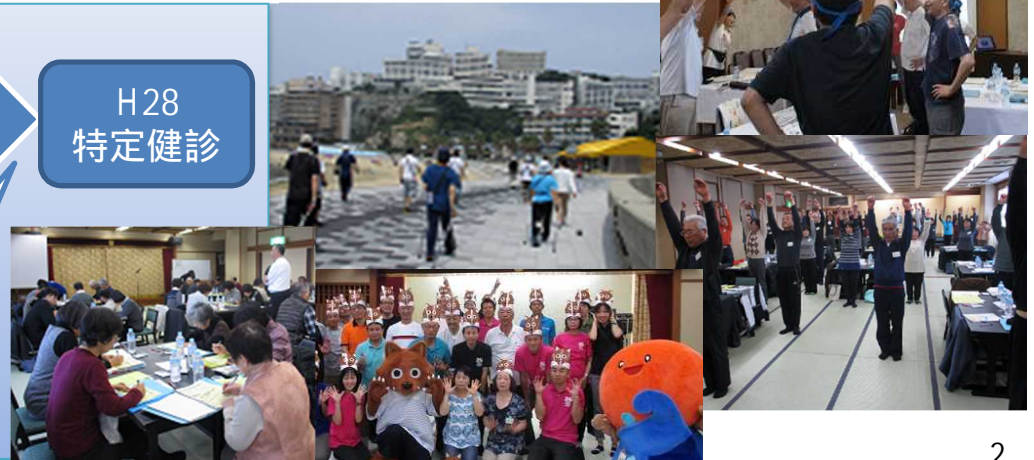
H28
特定健診

2週間後
メール・電話

1ヶ月後
メール・電話

3ヶ月後(10/29)
グループ支援

6ヶ月後(1/24)
グループ支援



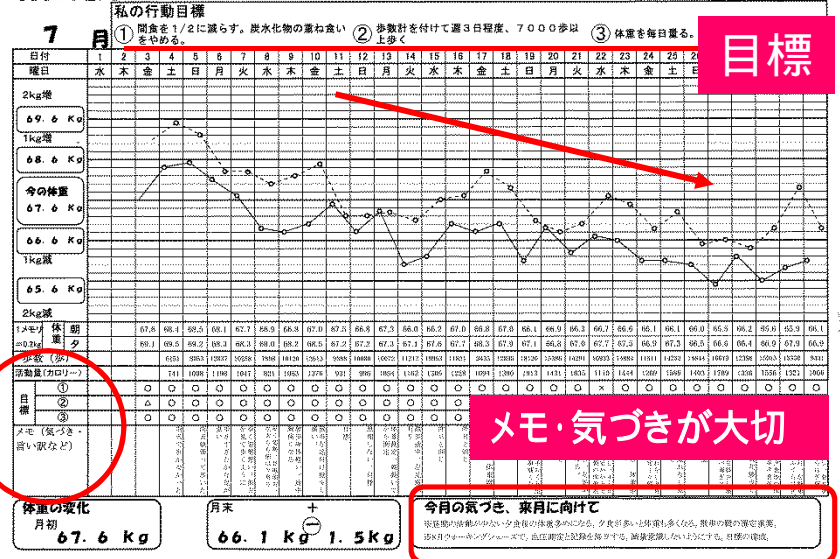
宿泊プログラム実施状況

日程	場所	定員	参加数	男	女
7月3日(金)~4日(土)	西浦温泉銀波荘	15人	14人	5	9
7月5日(日)~6日(月)	西浦温泉東海園	15人	15人	6	9
7月11日(土)~12日(日)	西浦温泉葵	15人	13人	8	5
7月15日(水)~16日(木)	西浦温泉末広	15人	14人	12	2

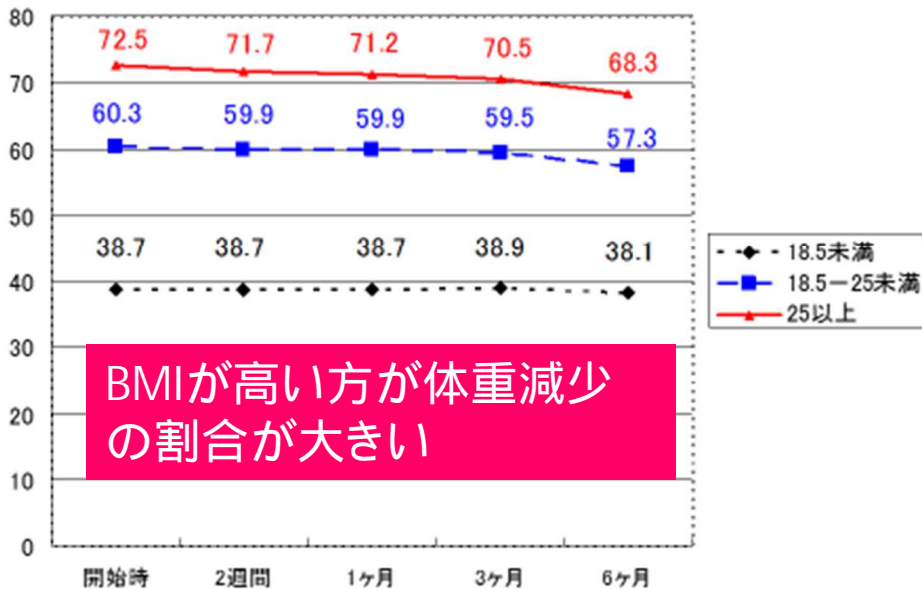
年代	人数	男	女	保険種別	人数	健診結果状況内訳	件数
40歳代	9	9	0	国保	30	血糖値(HbA1c5.6-6.4)	36
50歳代	13	10	3	市町村共済	12	メタリックシンドローム該当	18
60歳代	27	9	18	健保・その他	14	メタボ予備群該当	9
70歳代	7	3	4	合計	56	服薬中(血糖)	5
合計	56	31	25			服薬中(血圧)	13
				住所地	人数	服薬中(脂質異常)	9
最年少				市内	52	喫煙者	9
41歳男性				市外(在勤)	4		
最年長							
73歳女性							

継続支援で見えてきた効果

体重記録表

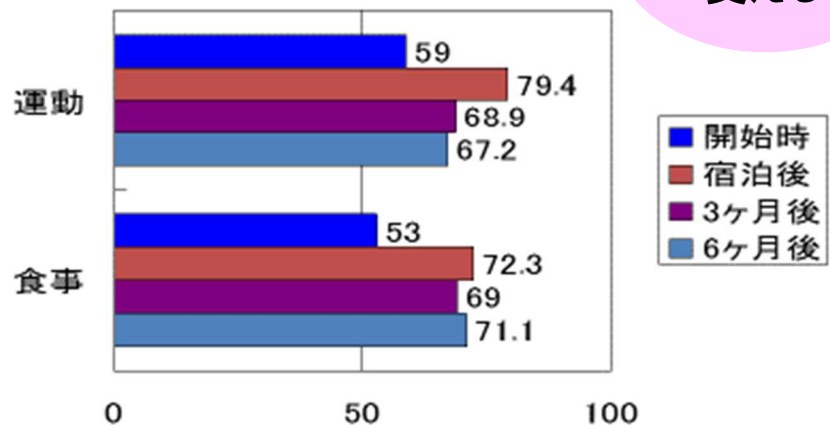


BMI区分別の平均体重の変化



参加者の変化

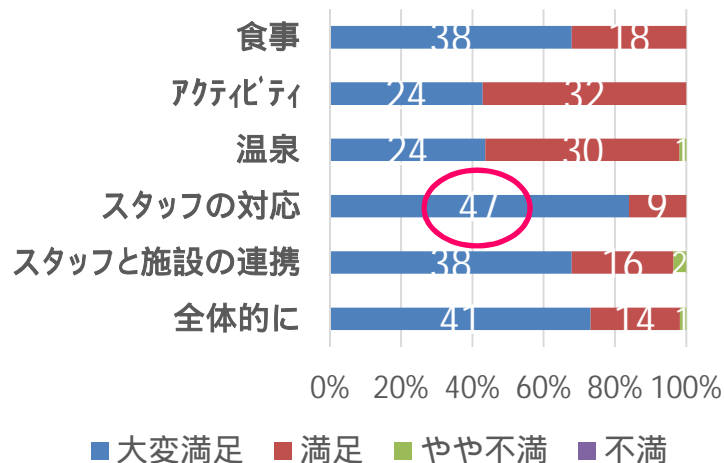
定期的に運動を行っていく自信
 健康的な食事をとっていく自信
 (100点満点中)



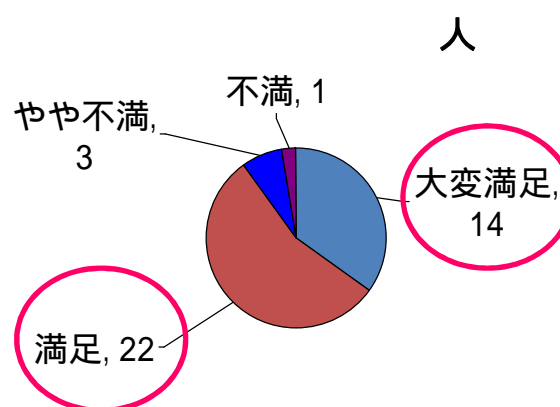
継続支援
 で自信を
 支える

評価結果・今後に向けて(アンケート結果より)

宿泊プログラム終了時の満足度(56人)



全体を通しての満足度(40人)



6ヶ月間の取り組み
の自己採点
平均点数(40人)
(100点満点中)

79.3点

質問項目	回答(回収数40人)	
体重と歩数の記録は習慣になったか	<u>なった 35人(87.5%)</u>	ならなかった 5人(12.5%)
宿泊保健指導は通所より効果あると思うか()	<u>思う 33人(82.5%)</u>	思わない 7人(17.5%)
これからも健康づくりの実践は継続できそうか	<u>できる 30人(75%)</u>	やや不安 10人(25%)

効果を感じる理由(自由記載)

同じ目標を持った人と出会える・強く印象に残る・仲間と一緒になので意識が上がり継続できる・1泊2日の間は集中した・カリキュラムがしっかりできていた・グループで長期間やることで効果が高まる・・・・

<<手応え>>

意欲・行動変容・データ改善
多機関・職種との連携
地域観光資源の活用

<<今後の課題・予定>>

- ・28年度の特定健診の結果検証と対象群との比較
- ・1年後の同窓会の実施
- ・28年度継続実施予定(年4回)